

Senioren üben sich in japanischer Kampfkunst

„Aiki-Jo“-Lehrer vermittelt Kursteilnehmern Grundkenntnisse

Teilnehmer der Bad Endbacher „Aktiv-Wochen 55+“ erlernten die japanische Selbstverteidigungstechnik „Aiki-Jo“ kennen, bei der Stöcke zum Einsatz kommen.

von Adrianna Michel

Bad Endbach. Marianne Semler aus Bad Endbach war am Freitag etwas verunsichert, da sie nicht wusste, dass der „Aiki-Jo“-Kurs, der während der „Aktiv-Wochen 55+“ angeboten wurde, eine Kampfkunst ist. Doch als Trainer Holger Platt die Kursteilnehmer nach und nach in die Technik einführte, machte Marianne Semler, die mit ihrem Mann Edgar den Kurs belegte, begeistert mit.

„Aiki-Jo“ beinhaltet Bewegungen mit einem 1,28 Meter langen Stab. Die Kampfkunst hat seinen Ursprung in den japanischen Waffenkünsten. Als Waffe des Volkes habe damals der Stab, mit dem sich die Japaner gegen die Samurai verteidigt hatten, gegolten, erklärt Holger Platt, Lehrer für asiatische Kampfkünste und Leiter der asiatischen Kampfkunstschule in Gladenbach.

Während zweier Kurse demonstriert Platt den Bad Endbacher Senioren den harmonischen Umgang mit dem Stab. „Aiki-Jo“ zählt zu den wei-

chen Kampfkünsten, da versucht wird, etwas mit dem Partner zu machen“, sagte der Lehrer zu seinen älteren Schülern. Bereits nach dem ersten Kurs habe er festgestellt, dass sich die Kampfkunst für Senioren gut eigne. Das „Miteinander kämpfen“ etwa sei den Senioren leichter gefallen, als seinen jüngeren Schülern, berichtete er. Auch seien die für den Kurs leicht abgewandelten Bewegungen, bei denen auf harte und kurze Bewegungen verzichtet wurde, für Senioren gut, um auf ihren Körper wohltuend einzuwirken und um Blockaden aufzulösen. „Beim ersten Kurs kam sogar ein Teilnehmer mit

seinem Rollator und machte zu meiner Überraschung bei den Übungen richtig mit“, berichtet Platt.

Nach einem Aufwärmtraining zeigte der Kampfsportexperte den Senioren Stiche und Schläge mit dem Stock. Später wurden diese mit dem Atem synchronisiert, damit die Körperenergie vollends mobilisiert werden kann.

Zum Schluss standen noch einige Partnerübungen auf dem Programm „Wir kämpfen miteinander und nicht gegeneinander. Wir müssen uns abstimmen, gegenseitiges Verständnis und Toleranz füreinander entwickeln“, erklärte Platt.



Kampfkunstlehrer Holger Platt demonstrierte Marianne Semler wie sie mit dem Stock umgehen muss.

Foto: Adrianna Michel